

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский государственный колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
08.01.25 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ

Курган 2017

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Сазонов Алексей Иванович, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания цикловой
комиссии общеобразовательных
дисциплин

№ __ от «__» _____ 2017 г.

Согласована:

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

_____ Брыксина Т.Б.

Председатель цикловой комиссии
_____ Сабанина В.В.

©Сазонов Алексей Иванович, ГБПОУ КГК

©Курган, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 08.01.25 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
2.3. Содержание профильной составляющей	25
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	30

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 08.01.25 «Мастер отделочных, строительных и декоративных работ»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура» общей из обязательных предметных областей

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физической культуры на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами основы безопасности жизнедеятельности и экология.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации;
- использовать различные источники для получения физической информации, умение оценить её достоверность;
- анализировать и представлять информацию в различных видах; самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия:

- использовать различные виды познавательной деятельности для решения физических задач, применять основные методы познания

(наблюдение, описание, измерение, эксперимент) для изучения различных сторон окружающей действительности;

- использовать основные интеллектуальные операции: постановка задачи, формулирование гипотез, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, поиск аналогов, формулирование выводов для изучения различных сторон физических объектов, физических явлений и физических процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации.

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

предметные результаты:

1. Выпускник научится

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
Регулятивные универсальные учебные действия	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>
Познавательные универсальные учебные действия	<p>ОК 06. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством коллегами.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося 85 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	167
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
Индивидуальный проект	10
Сообщение	2
Разработка и составление комплексов физических упражнений.	8
Отработка навыков физических упражнений.	65
<i>Промежуточная аттестация в форме среднего балла по текущим оценкам</i>	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 08.01.25 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1 семестр	34	
Раздел 1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	2	
	Содержание учебного материала	2	1,2,3
	1.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. <i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Особенности соревновательной деятельности.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Подготовка сообщения: «Роль физической культуры в моей профессии»	2	3
Раздел 2.	Лёгкая атлетика.	12	
	2. Бег на короткие дистанции Низкий старт, стартовый разгон. <i>Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ</i>	2	1,2
	3. Эстафетный бег 4*100 м. Передача эстафетной палочки. <i>Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков бега на короткие дистанции	2	3
	4. Бег на средние дистанции. Бег 1000м-юноши, 500м-девушки. <i>Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков бега на средние дистанции	2	3
	5.Метание гранаты на дальность, толкание ядра. <i>Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5</i>	2	1,2

	<i>шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед-вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.</i>		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков метание, толкание спортивного снаряда.	2	3
	6. Бег на длинные дистанции. <i>Бег 5000м-ю, 3000м-дев. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-бкм. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
Раздел 3.	Баскетбол	20	
	7. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. <i>Техника безопасности на занятиях. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.</i>	2	1,2
	8. Совершенствование техники перемещения и владение мячом. <i>Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскокившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование техники перемещения и владение мячом.	2	3
	9. Передачи мяча. <i>Передача мяча на месте, в движении, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра.</i>	2	1,2
	10. Передача мяча в паре, в тройке, на месте и в движении. <i>Передача мяча от плеча на месте и в движении. Учебная игра.</i>	2	1,2
	11. Техника передвижений и броски мяча. <i>Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскокившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	12. Техника владения и овладения мячом. <i>Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападении). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи»</i>	2	1,2

	<i>(взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.</i>		
	13. Штрафной бросок. <i>Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	14. Бросок мяча после 2-х шагов. <i>Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	15. Технические и тактические взаимодействия в нападении. <i>Практическое занятие. Быстрый прорыв по центру площадки. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	16. Технические и тактические взаимодействия в защите. <i>Практическое занятие. Зонная защита 2-3. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Учебная игра.</i>	2	1,2
	17. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении <i>Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Совершенствование передач, бросков мяча	2	3
	2 семестр	48	
Раздел 4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	18. Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии. <i>Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</i>	2	1,2
Раздел 5.	Лыжная подготовка	20	
	19. Классические лыжные ходы. <i>Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование классических лыжных ходов.	2	3

	20. Переход с одного классического лыжного хода на другой. <i>Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	21. Совершенствование конькового лыжного хода. <i>Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование конькового хода.	2	3
	22. Горнолыжная техника <i>Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование спуска, подъёма на лыжах.	2	3
	23. Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Прохождение дистанции 3-5 км.</i>	2	1,2
	24. Совершенствование техники прохождения поворотов. <i>Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.</i>	2	1,2
	25. Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши.	2	1,2
	26. Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши. Контроль.	2	1,2
	27. Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши. <i>Прохождение дистанции с использованием подъёмов и спусков.</i>	2	1,2
	28. Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Совершенствование техники лыжных ходов.	2	3
Раздел 6.	Спортивные игры.	14	
	29. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передачи мяча. <i>Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке,</i>	2	1,2

	<i>двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.</i>		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование передач мяча.	2	3
	30. Совершенствование техника передвижения и владения мячом. <i>Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.)</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование передвижения игрока и владение мячом.	2	3
	31. Нападающий удар. <i>Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	32. Блокирование. <i>Одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование нападающего удара, блокирование удара.	2	3
	33. Подачи мяча. <i>Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Контрольные тесты. Учебная игра.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование подачи мяча.	2	3
	34. Тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии	2	1,2
	35. Тактика игры в защите.	2	1,2

	<i>Система « двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.</i>		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование тактики игры в нападении и защите.	2	3
Раздел 7.	Лёгкая атлетика.	12	
	36. Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение-бег 100м. <i>Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании.</i> <i>Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование бега на короткие дистанции.	2	3
	37. Прыжки в длину с разбега. <i>Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	38. Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега. <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование прыжка в длину с разбега.	2	3
	39. Метание гранаты на дальность, толкание ядра. <i>Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед-вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование техники метания гранаты.	2	3

	40. Контрольное упражнение: д-500м, ю-1000м. <i>Бег на средние дистанции 500,1000м. Техника, тактика бега на средние дистанции 500м, 1000м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м.</i>	2	1,2
	41. Бег на длинные дистанции. <i>Бег 5000м-ю, 3000м-дев. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
Раздел 8.	Индивидуальный проект	10	1,2,3
	Подготовительный этап <ul style="list-style-type: none"> • выбор темы и её конкретизация; • формирование проектной группы. 	2	3
	Поисковый этап <ul style="list-style-type: none"> • определение и анализ проблемы; • уточнение тематического поля и темы проекта, её конкретизация; • постановка цели проекта. 	2	3
	Аналитический этап <ul style="list-style-type: none"> • анализ имеющейся информации; • сбор и изучение информации; • поиск оптимального способа достижения цели проекта (анализ альтернативных решений), построение алгоритма деятельности; • составление плана реализации проекта: пошаговое планирование работ; • анализ ресурсов. 	2	3
	Практический этап <ul style="list-style-type: none"> • выполнение запланированных технологических операций; • текущий контроль качества; 	2	3
	Презентационный этап <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка презентационных материалов; • Презентация проекта; • Изучение возможностей использования результатов проекта (выставка, продажа, включение в банк проектов, публикация). 	2	3

	3 семестр	42	
Раздел 9.	Лёгкая атлетика.	12	
	42. Бег на короткие дистанции. <i>Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ</i>	2	1,2
	43. Эстафетный бег 4*100 м. Передача эстафетной палочки. <i>Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков бега на короткие дистанции	2	3
	44. Бег на средние дистанции. Бег 1000м-юноши, 500м-девушки. <i>Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков бега на средние дистанции	2	3
	45. Метание гранаты на дальность, толкание ядра. <i>Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед- вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков метание, толкание спортивного снаряда.	2	3
	46. Бег на длинные дистанции. <i>Бег 5000м-ю, 3000м-дев. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Совершенствование бега по пересеченной местности.	2	3
	47. Контроль: бег на время: юноши-3км, девушки-2км.	2	1,2
Раздел 10.	Спортивные игры. Волейбол.	16	

	<p>48. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передачи мяча. <i>Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.</i></p>	2	1,2
	<p>49. Совершенствование техника передвижения и владения мячом. <i>Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.)</i></p>	2	1,2
	<p>50. Нападающий удар. <i>Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.</i></p>	2	1,2
	<p>51. Блокирование. <i>Одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.</i></p>	2	1,2
	<p>52. Подачи мяча. <i>Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Контрольные тесты. Учебная игра.</i></p>	2	1,2
	<p>53. Тактика игры в нападении. <i>Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии</i></p>	2	1,2
	<p>54. Тактика игры в защите. <i>Система « двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.</i></p>	2	1,2
	<p>55. Нападающий удар. <i>Нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по</i></p>	2	1,2

	<i>ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию. Учебная игра. Контрольные тесты.</i>		
Раздел 11.	Гимнастика.	14	
	56. Строевые упражнения, перестроения. <i>Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Составление комплекса ОРУ без предмета.	2	3
	57. Упражнения на равновесие. <i>Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	58. Акробатические упражнения. <i>Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	59. Упражнения в вися на перекладине. <i>Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости.	2	3
	60. Упражнения на параллельных брусьях. <i>Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Составление комплекса ОРУ в парах	2	3

	61.Опорный прыжок через козла. <i>Фазы опорного прыжка: разбег, отталкивание, приземление. Прыжок через козла ноги врозь, прыжок согнув ноги. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Составление комплекса физических упражнений для развития силы ВПП.	2	3
	62. Выполнение комбинаций на параллельных брусьях и низкой перекладине. <i>Параллельные брусья: Подъем махом вперед из упора на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах, кувырок, ноги соединить, мах назад, соскок махом вперед с поворотом во внутрь на 180 градусов.</i> <i>Низкая перекладина: подъем переворотом силой в упор, перемах правой ногой, перехват руками хватом снизу, оборот вперед, поворот налево в упор, соскок махом назад.</i>	2	1,2
	4 семестр	47	
Раздел 12.	Лыжная подготовка.	20	
	63. Классические лыжные ходы. <i>Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование классических лыжных ходов.	2	3
	64. Переход с одного классического лыжного хода на другой. <i>Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	65. Совершенствование конькового лыжного хода. <i>Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование конькового хода.	2	3
	66. Горнолыжная техника <i>Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением.</i>	2	1,2

	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка и совершенствование спуска, подъёма на лыжах.	2	3
	67. Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Прохождение дистанции 3-5 км.</i>	2	1,2
	68. Совершенствование техники прохождения поворотов. <i>Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.</i>	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка и совершенствование техники прохождения поворотов.	2	3
	69. Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши.	2	1,2
	70. Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши. Контроль.	2	1,2
	71. Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши. <i>Прохождение дистанции с использованием подъёмов и спусков.</i>	2	1,2
	72. Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжных ходов.	2	3
Раздел 13.	Спортивные игры. Баскетбол	15	
	73. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. <i>Техника безопасности на занятиях. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.</i>	2	1,2
	74. Совершенствование техники перемещения и владение мячом. <i>Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра.</i> <i>Контрольные тесты</i>	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка и совершенствование техники перемещения и владение мячом.	2	3
	75. Передачи мяча. <i>Передача мяча на месте, в движении, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра.</i>	2	1,2
	76. Передача мяча в паре, в тройке, на месте и в движении. <i>Передача мяча от плеча на месте и в движении. Учебная игра.</i>	2	1,2
	77. Техника передвижений и броски мяча. <i>Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра.</i>	2	1,2

	<i>Контрольные тесты.</i>		
	78. Техника владения и овладения мячом. <i>Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	79. Технические и тактические взаимодействия в нападении. <i>Практическое занятие. Быстрый прорыв по центру площадки. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	80. Технические и тактические взаимодействия в защите. <i>Практическое занятие. Зонная защита 2-3. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Учебная игра.</i>	1	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Совершенствование передач, бросков мяча	2	3
Раздел 7.	Лёгкая атлетика.	12	
	81. Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение-бег 100м. <i>Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний.</i> <i>Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование бега на короткие дистанции.	2	3
	82. Прыжки в длину с разбега. <i>Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование техники прыжков в длину.	2	3
	83. Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега. <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.</i>	2	1,2

<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование прыжка в длину с разбега.</p>	2	3
<p>84. Метание гранаты на дальность, толкание ядра. <i>Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед- вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка</i> Контрольные тесты.</p>	2	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование техники метания гранаты.</p>	2	3
<p>85. Контрольное упражнение: д-500м, ю-1000м. <i>Бег на средние дистанции 500,1000м. Техника, тактика бега на средние дистанции 500м, 1000м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости</i> Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м.</p>	2	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p>	3	3
<p>86. Бег на длинные дистанции. <i>Бег 5000м-ю, 300м-дев. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.</i></p>	2	1,2
Всего	256	

2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальности 08.01.25 «Мастер отделочных, строительных и декоративных работ» профильной составляющей для

Раздела 1: Физическая культура и здоровый образ жизни

дидактические единицы: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Раздела 2: Физкультурно-оздоровительная деятельность

дидактические единицы: оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздела 3: Физическое совершенствование

дидактические единицы: совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование / А.А. Бишаева. - Издательство: Академия. 2010.- 272 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.

Дополнительные источники

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова - М., 1997.
2. Белое, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. К. Белое, Ф.Ф. Михайлович. - М., 1999.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин и др.. - М., 2001. 12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов ВУЗов - М., 1998.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М., 2002.
5. Колбанов, В.В. Валеология / В.В. Колбанов. - СПб., 1998.
6. Лазарев, К.В. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / К.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов - М., 1999.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Учебное пособие / Б.И. Максименко. - М., 1999.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. - М., 1991.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;• практически использовать приемы защиты и самообороны;• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	<ul style="list-style-type: none">• Предварительный (диагностический) контроль;• Самостоятельная работа;• Защита проектов;• Анализ результатов проведенных исследований;• Дифференцированные задания;• Тестирование;• Разноуровневые задания;• Зачеты;

<p>(ГТО).</p> <ul style="list-style-type: none">• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;• выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);• осуществлять судейство в избранном виде спорта;• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	
---	--

Примерные темы индивидуальных проектов.

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Закаливание организма.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
20. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.